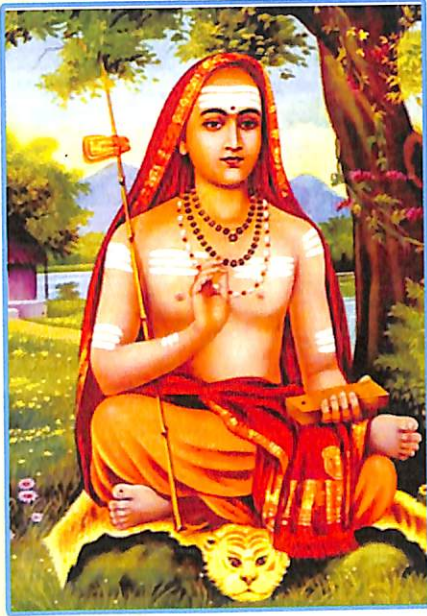
उ

योगतारावली

ஆதிசங்கரருளிய

யோகதாராவலீ

YŌGATĀRĀVALI

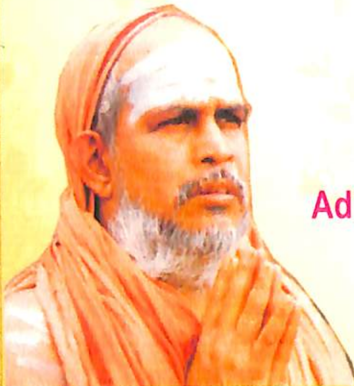






இரா. ப்ரஸன்ன வெங்கடேசன்

R. Prasanna Venkatesan,



Published by

Adi Sankara Advaitha Research Centre

Room 7, (2nd Floor), "Sankaralayam"

No.66, Mayor V.R. Ramanathan Salai,

Chetpet, Chennai - 600 031

Ph: 2836 6962, Mobile : 97899 26679



Ph: 044-27222115
Fax : 044-27224305, 37290060

உ

email:skmkanci@md3.vsnl.net.in

Sri Chandramouleeswaraya Namaha :
Sri Sankara Bhaghavadpadacharya Paramapraragatha Moolamnaya Sarvagnapeeta:
His Holiness Sri Kanchi Kamakoti Peetadhipathi

JAGADGURU SRI SANKARACHARYA SWAMIGAL

Srimatam Samasthanam

No. 1, Salai Street, KANCHIPURAM - 631 502.

27.7.2010

Sri Matam seal

ஸமஸ்த புவனங்களையும் ஸ்ருஷ்டித்து ரக்ஷித்து ஸம்ஹரிக்கும் பரமேச்வரன் தீனர்களின் மேல்கொண்ட கருணையினால் காலடியில் ஸ்ரீமதாதி சங்கரபகவத்பாதராக அவதாரமெடுத்தார். துர்மதங்களைக் களைந்து ஷண்மதங்களை ப்ரதிஷ்டை செய்து அத்வைத தத்வத்தை நிலைநாட்டினார். சின்மயமான ப்ரஹ்மத்தை அடைய உபாஸனாதி பல வழிகளையும் தரிசித்தார். அத்தகைய வழிகளில் யோகஸாதனையின் மூலமாக ப்ரஹ்மஸாதனையை அடையும் முறையை யோகதாராவளீ என்னும் க்ரந்தத்தின் மூலம் நிலைநாட்டியுள்ளார். இந்த அபூர்வ க்ரந்தத்தை எல்லோரும் படித்து பயன் பெறும் வகையில் நமது அத்யந்த ப்ரிய சிஷ்யரான இரா.ப்ரஸன்ன வெங்கடேசன் தமிழ் மற்றும் ஆங்கில அனுவாகத்துடன் வெளியிட இருப்பதை அறிந்து ஸந்தோஷிக்கிறோம். ஸ்ரீ மஹாத்ரிபுரஸுந்தரீ ஸமேத ஸ்ரீ சந்த்ரமௌளீச்வர ஸ்வாமி க்ருபையால் இந்த நூல் எல்லாருக்கம் பலனளிக்கட்டும் என்றும் க்ரந்த கர்த்தா இப்படியே பல நூல்களை எழுதி லோகோபகாரம் செய்து கொண்டு ஐஹிக ஆமுஷ்மிக ஸகல மங்களங்களையும் அடையட்டும் என்றும் ஆசீர்வதிக்கிறோம்.

நாராயணஸ்ம்ருதி:

Maha Mahopadhyaya
Veda Bhashya Ratnam, Mullaivasal
Dr. R. Krihnamurthi Sastri, *M.A., Ph.D.,*
Principal
Brahmavidyabhavanam

Ph : 2498 4698
4207 4402
No.2/1, Sanskrit College Street,
Mylapore, Chennai-600 004

Date : 22.7.2010

முன்னுரை

ஸ்ரீபகவத்பாதாள் ப்ரஸ்தானத்ரயம் போன்ற வேதாந்த க்ரந்தங்களைச் செய்து, ப்ரகரண க்ரந்தங்களின் மூலம் வேதாந்த தத்வத்தை மத்யமாதிகாரிகளுக்கு உதவினார். அபரோக்ஷாநுபூதி, விவேக சூடாமணி போன்ற அந்த க்ரந்தங்கள் தத்வத்தை சுலபமாக உணர்ந்துகின்றன.

ஆனால் வெறும் படிப்பினால் மட்டும் நம் மனம் அடங்குவது இல்லை என்பதால் கீதையில் ஆறும் அத்யாயத்தில் சூசனையாக யோகப் பயிற்சியை (மனம் அடக்கும் முறையை) சொல்லியிருப்பதை நமது பகவத்பாதாள் இந்த ''யோகதாராவளி'' என்ற ப்ரகரண க்ரந்தத்தில் நன்கு விளக்குகிறார். ப்ராணாயாமாதிகளின் பிரிவுகளையும் அதன் மூலம் மனம் ஒடுங்கும் விதத்தையும், ராஜயோகம் என்ற முறையில் நன்கு விரிவாக உணர்த்துகிறார்.

உன்மனோபாவம் என்ற நிர்விகல்ப ஸமாதியையும் Ultimate State அதன் தன்மையையும் விவரிக்கிறார். அந்நிலை எய்திய பிறகு ஜீவன் முக்தனின் நிலையையும் உணர்த்துகிறார். இந்த புத்தம் யோகப்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு மிக அநுகூலமாக அமைய இதை தமிழ், ஆங்கிலம், இரண்டிலும் மொழிபெயர்த்து நமது ஸ்ரீ பெரியவாளின் 75வது ஜயந்தீ மஹோத்ஸவ ஸமயத்தில் வெளியிடுவது யாவர்க்கும் மிகுந்த பயனைத் தருகிறது. இதை யாவரும் படித்து, முடிந்தவரை Practice பண்ணினால் மனம் அடங்கி நம்மதியைப் பெற உதவியாகும்.

யோகதாராவலி

ஸமர்ப்பணம்

ஆதி ஜகத்குரு பூஜ்ய ஸ்ரீ சங்கரபகவத் பாதாசாரியாள், இந்த ப்ரபஞ்சமே ஒரு மாயை (மித்யை) என்றும், இந்த பூத உடலினுள் உறையும், ஒரு திவலைபோன்ற, ஜீவாத்மாவும், பெருங்கடல் போலுள்ள பரமாத்மாவும் ஒன்றே, என்று அறுதிபடக் கூறி அத்வைத ஸித்தாந்தத்தை தமது பேரறிவாலும், தத்துவ நூல்களாலும் பாமரன் முதல் பண்டிதர் வரை, எல்லாரும் ஏற்றுக் கொள்ளும் வகையில், ப்ரகாசப்படுத்தியுள்ளார். அவரது சிறிய நூல்களில், **யோகதாராவலீ**, ஒரு அற்புதமான, யோக நூலாகும். இதில் கூறியபடி, ஒருவர் மனோலயமடைய முயற்சித்தால் அது அவர் ஜீவன் முக்த நிலையையடைய ஸாத்யமாகும். இதனை, நம் காலத்தில் பூரணமாக அனுஷ்டித்துக் காட்டியவர் நமது காஞ்சி மஹாஸ்வாமிகளாவார். அவர் நவமி, பௌர்ணமி போன்ற தினங்களில் காஷ்டமௌன (பட்ட மரக் கட்டை) மாயிருந்து, சாதனைகள் பல புரிந்து, பாமரர்களில் பலபேரை, பேரின்ப வீட்டின் வாயிலுக்கே அழைத்துச் சென்றவர். அவரின் ஒரே வாரிசாகவும் காஞ்சீ பீடத்தின் அதிபதியாகவும் விளங்கும் நம் பூஜ்யஸ்ரீ ஜயேந்த்ர ஸரஸ்வதி ஸ்வாமிகள் ஆதிசங்கரின் 51 சிறிய நூல்களை திருமலை திருப்பதி தேவஸ்தானத்தின், ஆதரவில், தமிழிலும், ஆங்கிலத்திலும் வெளியிடச்செய்து பலர் பக்தி மார்க்கத்திலும், ஞானமார்க்கத்திலும் ப்ரவேசிக்க பேருபகாரம் செய்துள்ளார். இந்நூலை வெளியிட பேராசிரியர் ஸ்ரீநிவாஸ சர்மா (அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழக முன்னாள் பேராசிரியர்) - ஆசிரியர் - ஸம்ருக்ருதஸ்ரீ

எழுதிய தமிழ் விரிவுரை பேருதவியாயிருந்தது. இந்நூலின் பிழைகளை நீக்கி, சரி செய்தவர் பேராசிரியர். இரா. வீழிநாதன் அவர்கள். என்னை இந்த நூலை அத்வைத ஆராய்ச்சிக் கழகத்தின் மூலம் வெளியிட ஊக்குவித்தவர். ஸ்ரீ J. ஜயராமன் அவர்கள். இதே போல் என் மற்ற நூலால்களான ஸாதனாபஞ்சகம், குருவஷ்டகம், ஷட்பதீ ஸ்தோத்ரம், ந்ருஸிம்ஹ பஞ்சரத்னம், தசச்லோகி, ப்ராதஸ்மரணம், ஏகஸ்லோக ப்ரகரணம், தோடகாஷ்டகம், பாண்டுரங்க அஷ்டகம், முதலிய நூல்கள் எழுத என்னை ஊக்குவித்தது போலிந்த இந்த நூலையும், ஆதரித்து ஆசீர்வதிக்க வேண்டுகிறேன். குருவருளும், திருவருளும் நம் எல்லாரையும், நல் வழிப்படுத்திக் காக்க, வேணும்.

// சுபம் //

விக்ருதி ஷு
கடக மீ க்ருஷ்ணபக்ஷ த்ருதீயை
(28 ஜூலை 2010).
பூஜ்யஸ்ரீ காஞ்சி பீடாதிபதி
ஜயந்தி மஹோத்ஸவ தினம்

இரா. ப்ரஸன்ன வெங்கடேசன்
14/4, வடக்கு மாடவீதி
ஸ்ரீநகர், சென்னை-600 015.
Tel : 044-22351785
e:mail:rpv.sankari@gmail.com

योगतारावली

ஆதிசங்கரருளிய

யோகதாராவலீ ॥

Ādi Śaṇkara's

YOGATĀRĀVALI

English rendering
R. Prasanna Venkatesan

தமிழாக்கம் :

இரா. ப்ரஸன்ன வெங்கடேசன்

वन्दे गुरूणां चरणारविन्दे
सन्दर्शितस्वात्मसुखावबोधे ।
जनस्य ये जाङ्गलिकायमाने
संसारहालाहलमोहशान्त्यै ॥ १

வந்தே குரூணாம் சரணாரவிந்தே
ஸந்தர்சித ஸ்வாத்ம ஸுகாவபோதே ।
ஜநஸ்ய யே ஜாங்கலிகாயமாநே
ஸம்ஸார ஹாலாஹல மோஹசாந்த்யை ॥ 1

ஆன்ம சுகத்தை நன்கு விளக்கியருளும்,
நல்லாசிரியரின் பாத கமலங்களைத் தொழுகிறேன்.
பிறப்பின் உருவான ஆலகால விஷத்தை முறிக்கும்
வைத்தியரைத் தொழுகின்றேன்.

1. Salutations to the great guru(teacher) who shows me the path of knowledge of the self *(Ātman)*. I salute the doctor who removes the fearful poison *(Ālāhala)* of samsara. (birth and rebirth).

सदाशिवोक्तानि सपादलक्ष-
लयावधानानि वसन्ति लोके ।
नादानुसन्धानसमाधिमेकं
मन्यामहे मान्यतमं लयानाम् ॥ २

ஸதாசிவோக்தாநி ஸபாத லக்ஷ-
லயாவதாநாநி வஸந்தி லோகே!
நாதானுஸந்தாந ஸமாதிமேகம்
மந்யாமஹே மாந்யதமம் லயானாம் ॥ 2

ஸதாசிவன் செப்பியபடி உள்ளன இவ்வுலகில்
ஒன்றேகால் லக்ஷம் லயக்குறிப்புகள் உளவாம்
அவைகளிலொன்ருன நாதானுஸந்தானம்
எனுமிக்க சிறந்த ஸமாதியைப் பற்றிச் செப்புவோம்.

2. Lord *Sadāsiva* has enunciated a lakh and a quarter notes on the ways of attaining *Samādhi* (stillness of body and mind) and we shall now ponder over the best, among them, called *Nādānusandhāna*.

सरेचपूरैरनिलस्य कुम्भैः
सर्वासु नाडीषु विशोधितासु ।
अनाहताख्यो बहुभिःप्रकारै-
रन्तःप्रवर्तेत सदा निनादः ॥ ३

ஸரேச பூரைரநிலஸ்ய கும்பை:
ஸர்வாஸு நாடீஷு விசோதிதாஸு ।
அநாஹதாக்யோ பகுபி: ப்ரகாரை:
அந்த: ப்ரவர்தேத ஸதா நிநாத: ॥ 3

உள்ளிழுத்த ரேசகமும், உள் நிறுத்திய கும்பகமும்,
வெளிவிட்ட பூரகமும் எல்லா நாடிகளையும்
தூயதாக்கியபின் அனாஹதமெனும் வாயு, பல படியாய்
இயங்கும் போதொரு இனியதொரு நாதம்
ஸதா கேட்டுக் கொண்டிருக்கும்.

3.When the breath of life is taken in(inhaled) as ***Recaka*** and retained as ***Kumbhaka*** and exhaled as ***Pūraka*** the whole nerve system is purified, then the air of ***Anāhata*** will manifest itself, in many ways,inside the body, an eternal sound shall be ringing in-side.

नादानुसन्धान नमोऽस्तु तुभ्यं
त्वां साधनं तत्त्वपदस्य जाने ।
भवत्प्रसादात्पवनेन साकं
विलीयते विष्णुपदे मनो मे ॥ ४

நாதாநுஸந்தான நமோऽஸ்து துப்யம்
த்வாம் ஸாதநம் தத்வபதஸ்ய ஜாநே ।
பவத்ப்ரஸாதாத் பவநேந ஸாகம்
விலீயதே விஷ்ணுபதே மனோ மே ॥ 4

நாதானுஸந்தான மென்னும் தொடரை நமஸ்கரிக்கிறேன்.
ஸாதகன் தத்வ நிலையை அடைய இதுவே ஆதாரம்(ஸாதனம்)
அதனருளாலேயே காற்றுடன் என் (ஸாதகன்) மனம், (விஷ்ணுபதத்தில்)
லயிக்கிறபடியாலே அதற்கு என் நமஸ்காரம்.

4. I bow to this elevating sequence, by the name, ***Nādhānusandhānam***; Only by this(sequence) one merges with the SELF ***(Ātman)***; Only by this(process) my(the saadhaka's) mind merges in the lotus feet of ***Visṇupadam;*** So my salutation to this processf called ***Nādānusandhānam.***

जालन्धरोड्याणनमूलबन्धान्
जल्पन्तिकण्ठोदरपायुमूलान् ।
बन्धत्रयेऽस्मिन्परिचीयमाने
बन्धः कुतो दारुणकालपाशात् ॥ ५

ஜாலந்தரோட்யாணந மூலபந்தான்
ஜல்பந்திகண்டோதர பாயுமூலான் ।
பந்தத்ர஽யேஸ்மின் பரிசீயமானே
பந்த: குதோ தாருண கால பாசாத் ॥ 5

கழுத்து, வயிறு, பாயுமூலமென்ற மூன்றும்,
மூன்று பந்தங்களே உருவமென்பர் பெரியோர்
இவை மூன்று பந்தங்களும், நீங்கி விடுமாம்.
கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாளடைவில் நீங்குமாம்.
ஸாதகனின் இடைவிடாப் பயிற்சியால்.

5.The neck, the stomach and the rear, are the three binding factors and the learned call them as the ***Jālandhara, Uḍhyāṇa***, and ***Mūlādhara*** and these bondages are released slowly, during the passage of time, by proper exercise, by the practitioner(YOGI)

ओड्याणजालन्धरमूलबन्धैः
उन्निद्रितायामुरगाङ्गनायाम् ।
प्रत्यङ्मुखत्वात्प्रविशन्सुषुम्नां
गमागमौ मुञ्चति गन्धवाहः ॥ ६

ஒட்யாண ஜாலந்தர மூலபந்தை:
உந்நித்ரிதாயாமுரகாங்கநாயாம் ।
ப்ரத்யங்முகத்வாத் ப்ரவிசன்ஸுஷும்நாம்
கமாகமௌ முஞ்சதி கந்தவாஹ: ॥ 6

ஒட்டியாண ஜாலந்தர மூலாதார பந்தத்தாலே
தட்டியெழுப்பப்பட்ட ப்ராணவாயு, ஸர்ப்பம்போலே
யுள்ள நாடியில் குறுக்கே புகுந்து ஸுஷும்நையை யடையும் போது,
அங்கு காற்றுப் போக்கு வரவை விட்டு விடுகிறது.

6. When the *Odhyāṇa, Jālandhara, Mūlādhāra* roots (BANDHAS) are whipped up, they pass through the serpent-like nerve(NAADHI) and reach SUSHUMNA NAADHI(nerve) where the air becomes still, without any movement.(coming in or going out).

उत्थापिताधारहुताशनोल्कै-
राखुञ्चनैः शश्वदपानवायोः ।
सन्तापिताच्चन्द्रमसः पतन्तीं
पीयूषधारां पिबतीह धन्यः ॥ ७

உத்தாபிதாதார ஹுதாசநோல்கை:
ஆகுஞ்சனை: சச்வத் அபாந வாயோ: ।
ஸந்தா பிதாத் சந்த்ரமஸ: பதந்தீம்
பீயூஷதாராம் பிபதீஹ தன்ய: ॥ 7

மூலாதாரத்திலெரியும் கழலாலான ப்ராணவாயு
சுற்றிச் சுழலதன் வெப்பத்தாலே
கசிந்தொழுகுமம்புலியின் அமுதத்திவலைகளையே
பருகும் ஒரு சிலர், பாக்கிய சாலிகளே !

7.With the heat generated at the centre *Mūlādhāra* the gas from the rear *Apānavāyu* circulating continuously, results in the showering of the drops of lunar nectar, and they are consumed by a few fortunate *Sādhākas*. (practitioners).

बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां
विवर्जितां रेचकपूरकाभ्याम् ।
विशोषयन्तीं विषयप्रवाहं
विद्यां भजे केवलकुम्भरूपाम् ॥ ८

பந்தத்ரயாப்யாஸ விபாகஜாதாம்
விவர்ஜிதாம் ரேசகபூரகாப்யாம்।
விசோஷயந்தீம் விஷயப்ரவாஹம்
வித்யாம் பஜே கேவலகும்பரூபாம் ॥ 8

இம்மூன்று பந்தங்களும் காற்றின் போக்குவரத்தை
கட்டிப் போட்டதனாலே சீராக ரேசகமும்,
பூரகமும் விலகிப் போவதாலே, உலகியல் விஷயமனைத்தும் கும்பகத்திலே,
ஒன்றிய விந்தையை எப்படிப் போற்றிக்களிப்பேனோ.

8. When all the three bonds *Bandhas* lock up the flow of air within and out and when pure *Kumbhaka* (stillness) arises, subduing all worldly thoughts, in what way,shall I admire this great bliss?

अनाहते चेतसि सावधानै-
रभ्यासशूरैरनुभूयमाना ।
संस्तम्भितश्वासमनःप्रचारा
सा जृम्भते केवलकुम्भकश्रीः ॥ ९

அநாஹதே சேதஸி ஸாவதானை:
அப்யாஸ சூரை ரனுபூயமாநா
ஸம்ஸ்தம்பிதச்வாஸ மன: பிராசாரா
ஸா ஜ்ரும்பதே கேவல்கும்பகஸ்ரீ: ॥ 9

அனுஹதத்தில் மனதானது நிலைபெறும் பாங்கினையே,
நன்கு பயின்றவர், தேர்ந்தவர், கவனமுடனனுபவிப்பதாலே
ஆங்கு மூச்சினலைகளுமில்லையாதலால்
மனதும் ஒரு நிலைப்படுகிறது; அழகுற கும்பகமும், சித்திக்கிறது.

9. At this stage, the mind is entrenched in the *Anāhatanāḍi* (nerve-centre) and this is enjoyed well by the long experienced practiioner *Sādhaka* and there are no waves of breath, with the mind, still and calm and the *Kumbhaka* (stillness) is beautifully, attained.

सहस्रशः सन्तु हठेषु कुम्भाः
सम्भाव्यते केवलकुम्भ एव ।
कुम्भोत्तमे यत्र तु रेचपूरौ
प्राणस्य न प्राकृतवैकृताख्यौ ॥ १०

ஸஹஸ்ரச: ஸந்து ஹடேஷு கும்பா:
ஸம்பாவ்யதே கேவல கும்ப ஏவ ।
கும்போத்தமே யத்ர து ரேசபூரௌ
ப்ராணஸ்ய ந ப்ராக்ருத - வைக்ருதாக்யௌ ॥ 10

ஹடயோகத்திலுண்டு ஆயிரம் கும்பகங்கள் ஆயினும்,
தனித்த கும்பகதுக்கே எல்லா சிறப்புமுண்டு.
ஏனெனிலுத்தம கும்பகமென்றதில், ரேசகம், பூரகம் என்றதிலே,
மூச்சின் உள்ளோட்டமும், வெளியேற்றமுமில்லை.

10. There are thousands of *Kumbhaka* spoken in *Haṭayoga* (mind and body control exercise) but still this rare and the one and only *Kumbhaka* is the best, as in it, the *Recaka* and *Pūraka* of breathing in and breathing out, are not there, in this exalted state *Uttamakumbhaka*.

त्रिकूटनाम्नि स्तिमितेऽन्तरङ्गे

खे स्तम्भिते केवलकुम्भकेन ।

प्राणानिलो भानुशशाङ्कनाड्यौ

विहाय सद्यो विलयं प्रयाति ॥ ११

த்ரிகூட நாம்நி ஸ்திமிதேऽந்தரங்கே

கே ஸ்தம்பிதே கேவல கும்பகேந ।

ப்ராணாநிலோ பாநுசசாங்கநாட்யௌ

விஹாய ஸத்யோ விலயம் ப்ரயாதி ॥ 11

த்ரிகூடமென்ற அந்தரங்கமசைவற்றவுடன் கேவல கும்பகம்

இதயாகாச வெளியை, அசைவறச் செய்யுமாம்.

அப்போது (உயிர் நாடியான வாயு) பிராணவாயு

ஆதவனம் புலிபோன்ற இடை பிங்களை

நாடிகளைவிட்டு விட்டுச் சட்டென மறைகிறது.

11. When the inner space is stable, as *Trikūṭa*, this inner *Kumbhaka* makes this space in the heart motionless, (without a beat) and the life giving breath, *Prāṇavāyu* leaves the sun and moon- like nerves *Iḍā* and *Piṇgala (Nāḍi-s)* suddenly.

प्रत्याहृतः केवलकुम्भकेन

प्रबुद्धकुण्डल्युपभुक्तशेषः ।

प्राणः प्रतीचीनपथेन मन्दं

विलीयते विष्णुपदान्तराले ॥ १२

ப்ரத்யாஹ்ருத: கேவலகும்பகேந

ப்ரபுத்த குண்டல்யுப புக்தசேஷ: ।

ப்ராண:ப்ரதீசீநபதேந மந்தம்

விலீயதே விஷ்ணுபதாந்தராலே ॥ 12

அத்தனித்த கும்பகத்தால் தாக்குண்டபோது
குண்டலினி சடுதியிலெழும்பி, மீதியான
(உயிர் நாடியான) பிராணவாயு புறத்தே சென்று
மெல்ல மாலின் பதம்பட்ட ஆகாய வெளியில் லயித்துவிடுகிறது.

12. When this unique ***Kumbhaka*** (retained breath) hits the ***Kuṇḍalini***, it raises above the life-giving breath-***Prāṇa*** and proceeds to merge in the internal space, like the lotus feet of Lord Vishnu.

निरङ्कुशानां श्वसनोद्गमानां
निरोधनैः केवलकुम्भकाख्यैः ।
उदेति सर्वेन्द्रियवृत्तिशून्यो
मरुल्लयः कोऽपि महामतीनाम् ॥ १३

நிரங்குசாநாம் ச்வஸநோத்கமாநாம்
நிரோதனை: கேவல கும்பகாக்யை: ।
உதேதி ஸர்வேந்த்ரிய வ்ருத்தி சூன்ய:
மருல்லய: கோபி மஹாமதீநாம் ॥ 13

இக்கேவல கும்பகம் வேகமாக வீசும் போது
காற்றின் ஓட்டத்தை தடுக்கும்போது
எல்லா புலன்களின், செயலு மடங்குமப்போதே
மதிமிக்க சிலருக்கு காற்றினழுத்தத்தினுலே.

13. When this unique ***Kumbhaka*** controls the free-flowing breath, the functions of all the sensory organs ***Indriyas*** come to a stop, automatically, for a few great men.(others can achive it with constant practice, for some time)

न दृष्टिलक्ष्याणि न चित्तबन्धः

न देशकालौ न च वायुरोधः ।

न धारणाध्यानपरिश्रमो वा

समेधमाने सति राजयोगे ॥ १४

ந த்ருஷ்டிலக்ஷ்யாணி ந சித்தபந்த:

நதேசகாலௌ நச வாயுரோத: ।

ந தாரணாத்யான பரிச்ரமோவா

ஸமேதமாநே ஸதி ராஜயோகே ॥ 14

இந்த ராஜயோகம் சித்திக்கும் போது

பார்க்கும் பொருள்களோ, சித்தத்தின் கட்டோ,

காலம், தேசமென்ற நியமமோ, காற்றின் தடையோ,

தாரணை, தியானமென்ற, நிலைகளினனுபவமோ, இல்லையே!

14. When one attains this royal status ***Rājayoga*** he sees not the objects around, nor is he conscious of time and space, nor the stoppig of the breath, or its retention or the state of meditation. He is completely immersed in (the ***Ātman***), the self, in short, where he is in a total state of bliss, unaware of anything around.

अशेषदृश्योज्झितदृङ्मयाना-

मवस्थितानामिह राजयोगे ।

न जागरो नापि सुषुप्तिभावो

न जीवितं नो मरणं विचित्रम् ॥ १५

அசேஷத்ருச்யோஞ்ஜி தத்ருங்மயாநாம்

அவஸ்திதாநாமிஹ ராஜயோகே ।

ந ஜாகரோ நாபி ஸுஷுப்திபாவோ

ந ஜீவிதம் நோ மரணம் விசித்ரம் ॥ 15

இந்த ராஜயோகத்திலின்னுமொரு விசேஷம்
பார்க்கும் பொருளின்றி, பார்வை மட்டுமே, உண்டாம்.
வாழ்வும், சாவுமென்ற நிலையில், விழித்தலும்,
நல்லுறக்கமும், இல்லாதது, விசித்திரமன்றே!

15. In this status of total bliss *Rājayoga* or royal state, even though there is an object to see, he does not see it, nor is there an experience of this awakening or deep sleep or even life or death. Is this state not so unique and strange? (attained only by very few)

अहं ममत्वाद्यपहाय सर्वं
श्रीराजयोगेस्थिरमानसानाम् ।
न द्रष्टृता नास्ति च दृश्यभावः
सा जृम्भते केवलसंविदेव ॥ १६

அஹம் மமத்வாத்யபஹாய ஸர்வம்
ஸ்ரீராஜயோகிஸ்திரமாநஸாநாம் ।
ந த்ரஷ்ட்ருதா நாஸ்தி ச த்ருச்யபாவ:
ஸா ஜ்ரும்பதே கேவலஸம்விதேவ ॥ 16

இந்த ராஜயோகத்திலே, யான்யெனதென்ற நிலையை,
யொழிந்த, நிலையான, மனதுடையோர்க்கு.
தான், கண்டவனென்ற நிலையுமில்லை,
காணும் பொருளென்ற, நிலையுமில்லை.

16. In this state of bliss (*Rājayoga*-THE ROYAL STATE) experienced by some, there is no concept of I or mine,(ego) as they are steady and still, without the concept of the seer and the seen.(object)

नेत्रे यथोन्मेषनिमेषशून्ये
वायुर्यथा वर्जितरेचपूरः ।
मनश्च सङ्कल्पविकल्पशून्यं
मनोन्मनी सा मयि संनिधत्ताम् ॥ १७

நேத்ரே யதோன்மேஷநிமேஷ சூன்யே
வாயுர்யதா வர்ஜிதரேசபூர:
மனஸ்ச ஸங்கல்ப விகல்ப சூன்யம்
மநோன்மநீ ஸா மயி ஸந்நிதத்தாம் ॥ 17

இமைகள் மூடித் திறக்காத நிலைபோல் (கண்களைக் கொட்டாத நிலை) வாயுவிலிருந்தும், ரேசகம் பூரகமில்லாத நிலைபோல், மனமிருந்தும், செயலிலாசையும், நிராசையுமில்லாதநிலைபோல் அமைவதே மனோன்மணி (வித்யா) என்ற பாடமாகும்.

17. In this state, where the eye-lids do not open or close,nor there is a flow of breath, without inhalaing or exhaling, the breath, called as ***Recaka*** and ***Pūraka***, nor is the mind craving for action or inaction, and this state, is called as ***Manonmanī-Vidyā*** (***Manaḥ*** here means the mind which is still like a silent bell, (***Manī***) without ringing, ***Vidyā*** is the learning process!)

चित्तेन्द्रियाणां चिरनिग्रहेण
श्वासप्रचारे शमिते यमीन्द्राः ।
निवातदीपा इव निश्चलाङ्गाः
मनोन्मनीमग्नधियो भवन्ति ॥ १८

சித்தேந்த்ரியாணாம் சிரநிக்ரஹேண
ச்வாஸப்ரசாரே சமிதே யமீந்த்ரா: ।
நிவாததீபா இவ நிஸ்சலாங்கா:
மநோந்மநீமக்நதியோ பவந்தி ॥ 18

மனமும், கருவிகளும் (இந்திரியங்களும்)
வெகு நேரமடக்கப்பட்டதால்
மூச்சையிழுப்பதும், விடுதலுமடங்கிப், போவதால்,
காற்றின்றி, அசையாமலுள்ள தீபங்கள், போலே.
மனோன்மணி நிலையிலுள்ள, யோகி யாகிவிடுவரே!

18. When the mind and the means (vehicles) of action-*Indriyas* are controlled and the act of breathing in and out is absent, this person is in the state of *Manonmanī*, just like the lamps which are still, in a place, with out wind.

उन्मन्यवस्थाधिगमनाय विद्वान्
उपायमेकं तव निर्दिशामः ।
पश्यन्नुदासीनतया प्रपञ्चं
सङ्कल्पमुन्मूलय सावधानः ॥ १९

உன்மந்யவஸ்தாதிகமநாய வித்வான்
உபாயமேகம் தவ நிர்திசாம: ।
பச்யன் உதாஸீநதயா ப்ரபஞ்சம்
ஸங்கல்ப முன் மூலய ஸாவதாந: ॥ 19

நல்லாசிரியோனே! இந்த உன்மன்ய நிலை,
உனக்கு எளிதில் கைவர, ஓர் உபாயம் கூறுவேன்,
இப்புவிதனைக் குறிப்பேதுமின்றி நோக்குங் கால்,
மனிதின் செயலை மெல்லமெல்ல முழுமையாயிழந்து விடுவீர்.

19. Oh learned one! To attain this state of oneness-mindlessness, I shall show you a method. If you keep gazing(not looking pointedly), at this world/ universe,-continuously for some time, you will lose the power of the mind, slowly, but steadily and fully.

प्रसह्य सङ्कल्पपरम्पराणां
सम्भेदने सन्ततसावधानम्।
आलम्बनाशादपचीयमानं
शनैः शनैः शान्तमुपैति चेतः॥ २०

ப்ரஸஹ்ய ஸங்கல்ப பரம்பராணாம்
ஸம்பேதநே ஸந்ததஸாவதாநம் ।
ஆலம்பநாசாத் அபசீயமாநம்
சனை: சனை: சாந்த முபைதி சேத: ॥ 20

பலப் பல சங்கல்பங்களை படிப்படியாகக்
கூட்டத்துடிக்குமுன் மனம், முன் சொன்னபடி,
பற்றுக் கோடில்லையென்றாகிவிடின்,
மெல்ல, மெல்ல, சாந்தியையடைந்துவிடும்.

20. When the mind is devoid of the will ***(Sankalpa)***, in groups(chain of thoughts and hence distractions) without any attachment to any object(by focussing one one), it slowly, slowly, loses its power and this results in its stillness *(Peace-Śāntī.*

निः श्वासलोपैर्निभृतैः शरीरै-
नैत्राम्बुजैरर्धनिमीलितैश्च ।
आविर्भवन्तीममनस्कमुद्रा
मालोकयामो मुनिपुङ्गवानाम्॥ २१

நிச்வாஸ லோபைர்நிப்ருதை: சரீரை:
நேத்ராம்புஜை: அர்த நிமீலிதைஸ்ச ।
ஆவிர்பவந்தீ மம நஸ்கமுத்ராம்
ஆலோகயாமோ முநிபுங்கவாநாம் ॥ 21

மூச்சையிழுப்பதும், விடுவது உச்வாஸ நிச்வாஸ மில்லாமையாலும்,
கட்டையெனக் கிடக்குமிவ்வுடல் நிலையாலும்,
பாதிவிழித்த கமலக் கண்களாலும், மனமடங்கிய நிலையையும்
மனமடங்கிய, முனிபுங்கவரிடமே, நன்கு காண்போம் !

21. When there is no breathing, in or out. and when the body is like a log of wood, with eyes, half open(half closed too!) this very state. Is one of the *Muni-puṇgavas* exalted seers.

अमी यमीन्द्राः सहजामनस्का-
दहं ममत्वे शिथिलायमाने ।
मनोतिगं मारुतवृत्तिशून्यं
गच्छन्ति भावं गगनावशेषम् ॥ २२

அமீ யமீந்த்ரா: ஸஹஜாமநஸ்காத்
அஹம் மமத்வே சிதிலாயமாநே ।
மநோதிகம் மாருத வ்ருத்தி சூன்யம்
கச்சந்தி பாவம் ககநாவசேஷம் ॥ 22

இம்முனிவர்க்கியல்பான மனமடங்கியதாலே
யான் எனதென்ற வெண்ணங்களழிந்த போதே,
மனதிற்கப்பாலான மூச்சடங்கிய செயலையே,
இழந்த சூன்யவுணர்வை யடைகின்றனரே.

22. When, in this state of inaction, with no ego of I and mine, these seers ***(Yogin-s)*** experience a sense of vacuum, beyond the mind, due to the absence of breath.

निवर्तयन्तीं निखिलेन्द्रियाणि
प्रवर्तयन्तीं परमात्मयोगम् ।
संविन्मयीं तां सहजामनस्कां
कदा गमिष्यामि गतान्यभावः ॥ २३

நிவர்தயந்தீம் நிகிலேந்த்ரியாணி
ப்ரவர்தயந்தீம் பரமாத்மயோகம் ।
ஸம்வின்மயீம் தாம் ஸஹஜாமநஸ்காம்
கதா கமிஷ்யாமி கதாந்யபாவ: ॥ 23

எல்லாக் கருவிகளையொடுக்கியதும் பரமனோடு
கூட்டிவைப்பதும், பேரறிவின் வடிவானது
மேயான, இயல்பான, மனதடங்கிய நிலையையே,
வேறைதையும் நினையாமல், எப்போதடைவேனோ !

23. When shall I attain that natural (permanent)state, where all the sense organs ***(Indriya)*** are under control and in unison with the self ***(Brahman-Ātman)*** as the mind is still, without any thought process?

प्रत्यग्विमर्शातिशयेन पुंसां
प्राचीनगन्धेषु पलायितेषु ।
प्रादुर्भवेत्काचिदजाड्यानिद्रा
प्रपञ्चचिन्तां परिवर्जयन्ती ॥ २४

ப்ரத்யக் விமர்சாதிசயேந பும்ஸாம்
ப்ராசீன கந்தேஷு பலாயிதேஷு ।
ப்ராதுர்பவேத் காசித் அஜாட்ய நித்ரா
ப்ரபஞ்சசிந்தாம் பரிவர்ஜயந்தி ॥ 24

மானிடர்க்கு உள் நோக்கிய விசாரம், மேலிட,
மேலிட, பழைய வாசனைகளும், தூர ஒதுங்கிட,
இப்புவியினைப், பற்றிய எண்ணங்களை களைந்தொழிக்கும்
ஒருவித, அஜாட்ய நித்திரையுண்டாகும் !

24. When all persons, continue their inward look, ***(Antarmukhadṛṣṭi***- with the process of self-enquiry) all types of attachments, sentiments-***Vāsanas*** go far away, and when all worldly thoughts, are rooted out completely,

then a state of blissful rest(not sleep-***Ajāḍyanidrā***) engulfs them.

विच्छिन्नसङ्कल्पविकल्पमूले
निःशेषनिर्मूलितकर्मजाले ।
निरन्तराभ्यासनितान्तभद्रा
सा जृम्भते योगिनि योगनिद्रा ॥ २५

விச்சிந்ந ஸங்கல்ப விகல்பமூலே
நிச்சேஷ நிர்மூலிதகர்மஜாலே ।
நிரந்தராப்யாஸ நிதாந்தபத்ரா
ஸா ஜ்ரும்பதே யோகிநி யோகநித்ரா ॥ 25

சங்கல்பமும் விகல்பமும் அறவே ஒழிந்தபின்,
கருமங்களனைத்தும், அறவே ஒழிந்த பின்,
விடா முயற்சியும், பயிற்சியும் செய்த காரணத்தாலே
அந்த (பரம யோகியரின்) யோக நித்திரை, சித்திக்குமே !

25. When desires ***(Saṇkalpa)*** or hate or absence of desire ***(Vikalpa)*** cease fully,and the chain of deeds is also absent, with the constant practice or being in this state, one attains the blissful rest(not sleep-***Yoga-nidrā***), of great seers. (***Mahāyogin-s***).

विश्रान्तिमासाद्य तुरीयतल्पे
विश्वाद्यवस्थात्रितयोपरिस्थे ।
संविन्मयीं कामपि सर्वकालं
निद्रां सखे निर्विश निर्विकल्पाम् ॥ २६

விச்ராந்தி மாஸாத்ய துரீயதல்பே
விச்வாத்யவஸ்தா த்ரிதயோபரிஸ்தே ।
ஸம்வின்மயீம் காமபி ஸர்வ காலம்
நித்ராம் ஸகே நிர்வச நிர்விகல்பாம் ॥ 26

விச்வம், தைஜஸம், ப்ராஞ்ஞும், என மூன்னறயும், கடந்து,
நான்காம் நிலையிலான மஞ்சத்திலிளைப் பாறும் போது,
வேறென்றுமில்லாத, பேரறிவுமயமான, நண்பனே,
நல்லுறக்கத்தை, எக்காலமும், அனுபவிப்பாயே!

26. Oh! you the very enlightened friend! May you, transcending the three stages, (of awakening, dreaming and sleep,)called as ***Viśva, Taijasa*** and ***Prājña***, enjoy, for ever, that blissful state of rest, in that fourth state. ***(Turiyāvasthā)***

प्रकाशमाने परमात्मभानौ
नश्यत्यविद्यातिमिरे समस्ते ।
अहो बुधा निर्मलदृष्टयोऽपि
किञ्चिन्न पश्यन्ति जगत्समग्रम् ॥ २७

ப்ரகாசமாநே பரமாத்மபாநௌ
நச்யத்யவித்யா திமிரே ஸமஸ்தே ।
அஹோ புதா நிர்மலத்ருஷ்டயோऽபி
கிஞ்சிந்ந பச்யந்தி ஜகத்ஸமக்ரம் ॥ 27

நன்கொளிரும் பரமனுருவான ஆதித்தனுதித்தபின்
அவித்யை யதத்தனையும் (அறியாமை) ஒழிந்தபின்,
ஆன்றோரின் கண்கள், நன்கு திறந்திருந்தும்
இவ்வுலகிலேதையும் காணுரல்லவோ!

27.After the rise of the bright sun of super-consciousness, this realised soul, will see nothing,in this world, though the eyes are clear and wide open.

सिद्धिं तथाविधमनोविलयां समाधौ
श्रीशैलशृङ्गकुहरेषु कदोपलप्स्ये ।

गात्रं यदा मम लताः परिवेष्टयन्ति
कर्णे यदा विरचयन्ति खगाश्च नीडान् ॥ २८

ஸித்திம் ததாவிதமனோவிலயாம் ஸமாதௌ
ஸ்ரீசைலச்ருங்ககுஹரேஷு கதோபலப்ஸ்யே ।
காத்ரம் யதா மமலதா: பரிவேஷ்டயந்தி
கர்ணேயதா விரசயந்தி ககாஸ்ச நீடான் ॥ 28

ஸமாதியாலென் மனம் லயித்துப் போவதெப்போ?
அப்போதந்த ஸித்தியை
அழகிய ஸ்ரீசைல குகைகளிலடைவதெப்போ?
இக்காயத்தைக் கொடிகள் சுற்றி, மறைப்பதெப்போ?
பறவைகளென், செவிகளில், கூட்டைக் கட்டுவதெப்போ?

28. When will my mind abide in the stillness of total rest? ***(Samādhi)*** When will I attain that state, in the caves of ***Śrīśaila*** the abode of ***Mallikarjuna***, (one of the 12 ***Jyotirlingas***), When will the creepers encircle my body? When will the birds build their nests, around my ears?

विचरतु मतिरेषा निर्विकल्पे समाधौ
कुचकलशयुगे वा कृष्णसाक्षणानाम् ।
चरतु जडमते वा सज्जनानां मते वा
मतिकृतगुणदोषा मां विभुं न स्पृशन्ति ॥ २९

விசரது மதிரேஷா நிர்விகல்பே ஸமாதௌ
குசகலசயுகே வா க்ருஷ்ணஸாக்ஷணாநாம் ।
சரது ஜடமதே வா ஸஜ்ஜநாநாம் மதே வா
மதிக்ருத குணதோஷா மாம்விபும் ந ஸ்ப்ருசந்தி ॥ 29

என் மனம் நிர்விகல்ப ஸமாதியில் மூழ்கித் திளைக்கட்டும்.

அல்லது குடமுலை மான் விழி மடந்தையரின்

கவர்ச்சியிலழிந் தொழியட்டும்,
மூடர்களின் முடிவுகளிலோ, அல்லதான்ரோரின்
கொள்கைகளிலோ, ஸஞ்சரிக்கட்டும்.
புத்தியின் குணதோஷங்கள், தூய என தான்மாவைத் தொடா.

29. Let my mind be immersed in this blissful state of rest-***Nirvikalpasamādhi*** ! Or let it wander around the figures of doe-eyed damsels with pot-shaped breasts! Or let it dwell on the conclusions of the fools or self willed men! None of these qualities of the mind can touch my sacred self-THE ***Ātman*** !

காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதிகள்
பவள விழா வெளியீடு - 2010

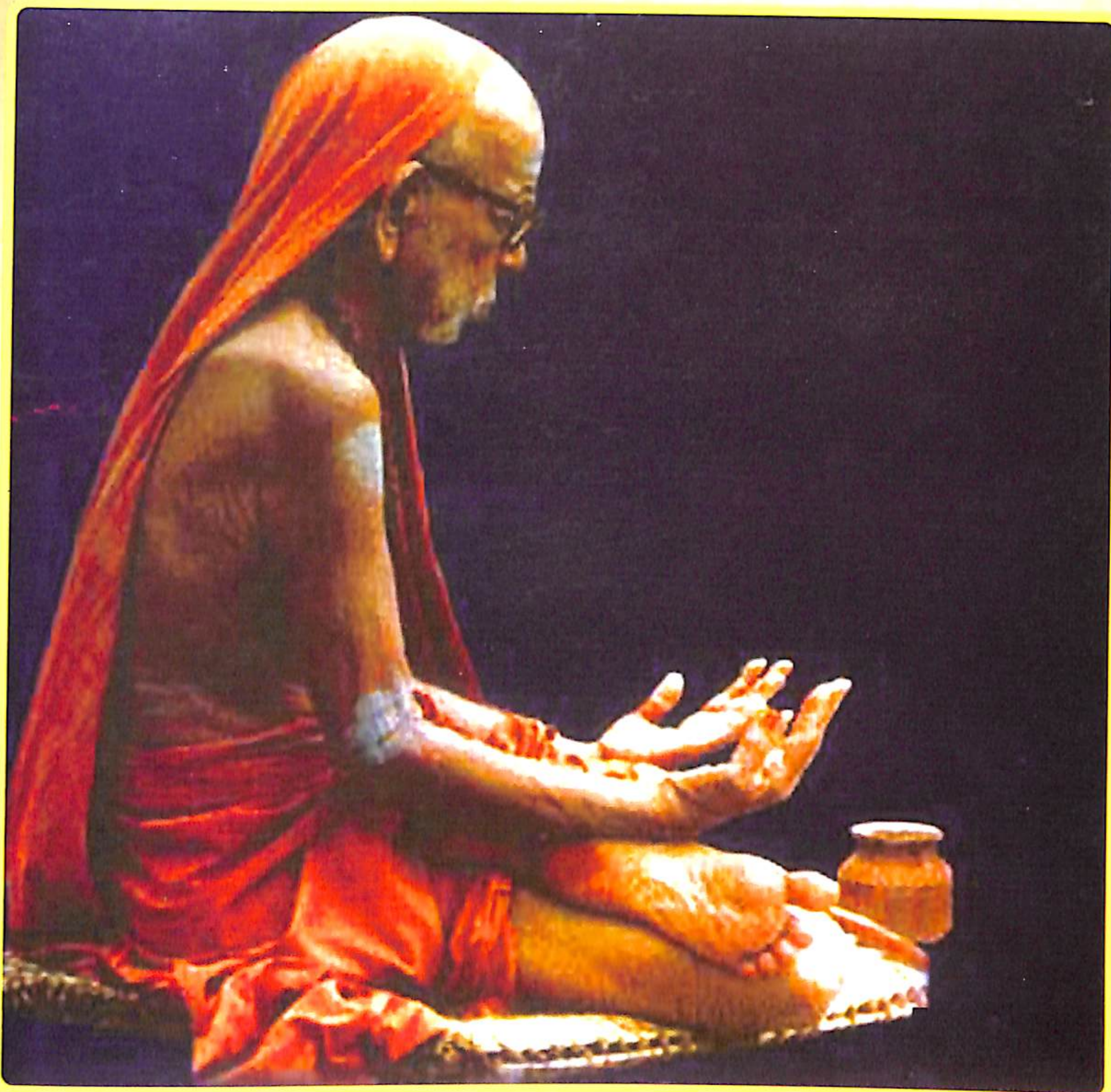
by

Adi Sankara Advaita Research Centre,

Ashtrasahasra Bhikshavandana Trust,

Srimathi Madhuram Ramamurthy Aiyar Dharma Nidhi.

॥ சுபம் ॥



H.H. Sri Kanchi Mahaswamigal in Dhyana - Kaashta Mouna

Printed at : V.K.N. Enterprises
Chennai-4, 9840217036